

**TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH RENANG TENTANG PROGRAM
LATIHAN JANGKA PANJANG DI DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Brian Yudhi Hertanto
NIM. 11602241053

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Brian Yudhi Hertanto, NIM.11602241053 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2015
Pembimbing



Agus Supriyanto, M.Si
NIP. 19800118 200212 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Brian Yudhi Hertanto
NIM : 11602241053
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya adalah tanggungjawab saya.

Yogyakarta, Maret 2015

Yang Menyatakan,




Brian Yudhi Hertanto

NIM. 11602241053

HALAMAN PENGESAHAN

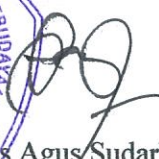
Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Brian Yudhi Hertanto, NIM.11602241053, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 31 Maret 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Supriyanto, M.Si	Ketua		15/4-2015
Nur Indah Pangestuti, M.Or	Sekretaris Penguji		15/4-2015
Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd	Penguji I Utama		15/4-2015
Dr. Siswantoyo	Penguji Pendamping		10/4-2015

Yogyakarta, April 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Sesulit apapun dalam menghadapi permasalahan pasti akan ada jalan keluarnya.
- ❖ Sekuat apapun pukulanmu, tidak akan ada artinya jika itu tidak mengenai targetmu. “Portgas D. Ace”
- ❖ Jangan berpikiran negatif terhadap suatu hal ketika anda belum pernah mencobanya sendiri.
- ❖ Tepatilah waktu pada mereka yang tepat waktu.
- ❖ Menyerah melihat masa depan sama dengan mematikan masa depan generasi muda dari keturunanmu kelak.

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk orang-orang spesial dalam hidupku:

- ❖ Orang tuaku tercinta, Bapak Tuparlan dan Ibu Sri Purwanti yang dengan segenap jiwa memberikan doa restu serta bimbingannya.
- ❖ Adik Ku tersayang, Dian Dwi Wahyuti yang selalu membuat suasana bahagia dan selalu memberi semangat dan dukungan.
- ❖ Untuk kekasihku, Zahara Amira Jihad yang selalu menemaniku dan memberi motivasi dan dukungan.
- ❖ Teman-teman seperjuangan PKO B angkatan 2011, terima kasih atas kebersamaan dan kekompakkannya.
- ❖ Teman-teman wisma olahraga kamar Olimpiade Tengah, terima kasih atas kebersamaan dan kekompakkannya.
- ❖ Dan terakhir spesial “Terima kasih kalian, barisan para mantan dan semua yang pergi tanpa sempat aku miliki...tak satupun yang aku sesali” – The Rain feat Endank Soekamti.

TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH RENANG TENTANG PROGRAM LATIHAN JANGKA PANJANG DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh:

Brian Yudhi Hertanto
NIM. 11602241053

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih renang yang terdaftar di pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *population sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 pelatih dari 9 perkumpulan renang di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda (*multiple choice*) dan uraian. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan uji validitas, reliabilitas, normalitas, teknik analisis tingkat kesukaran butir soal dan teknik perhitungan menggunakan persentase. Uji Validitas dan tingkat kesukaran butir soal menggunakan program Anates ver 4.0.9 dan uji reliabilitas menggunakan program SPSS 19.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data pemahaman pelatih renang dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,75% (3 pelatih), pemahaman pelatih renang kategori tinggi sebesar 31,25% (5 pelatih), pemahaman pelatih renang kategori sedang sebesar 12,5% (2 pelatih), pemahaman pelatih renang kategori rendah sebesar 31,25% (5 pelatih), dan pemahaman pelatih renang kategori sangat rendah sebesar 6,25% (1 pelatih).

Kata kunci: *Pemahaman, Pelatih, Renang, Program Latihan Jangka Panjang.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan Bapak Agus Supriyanto, M.Si., Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini dan berbagai pihak yang telah membantu, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd., Pembimbing Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan masukan, arahan dan semangat.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

6. Teman-teman PKL 2011, terimakasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Pelatih perkumpulan renang dan Pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan waktunya.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunan maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Maret 2015

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Pemahaman.....	7
2. Hakikat Pelatih	8
3. Hakikat Program Latihan Jangka Panjang	11
B. Penelitian yang Relevan	16
C. Kerangka Berpikir	17

D. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	20
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel	21
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengambilan Data	25
F. Teknik Analisis Data	25
1. Uji Kesahihan Validitas Butir	26
2. Uji Reliabilitas Butir	26
3. Uji Normalitas	27
4. Taraf Kesukaran Soal	27
5. Kategorisasi Pemahaman Pelatih	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Instrumen Penelitian	30
1. Uji Validitas	30
2. Uji Reliabilitas	33
3. Uji Normalitas	33
B. Deskripsi Subjek Penelitian	34
C. Hasil Analisis Data Penelitian	34
1. Analisis Tingkat Kesukaran	34
2. Analisis Kategorisasi Pemahaman Pelatih	37
D. Pembahasan Hasil Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43

B. Implikasi Hasil Penelitian	43
C. Keterbatasan Penelitian	44
D. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Daftar Pelatih Renang	22
Tabel 2 : Kisi-Kisi Instrumen	24
Tabel 3 : Klasifikasi Indeks Kesukaran	28
Tabel 4 : Norma Pengkategorian	29
Tabel 5 : Uji Validitas Soal Pilihan Ganda.....	31
Tabel 6 : Uji Validitas Soal Uraian	32
Tabel 7 : Nilai Koefisiensi Reliabilitas.....	33
Tabel 8 : Tingkat Kesukaran Butir Pilihan Ganda	35
Tabel 9 : Persentase Tingkat Kesukaran Butir Pilihan Ganda.....	35
Tabel 10 : Tingkat Kesukaran Butir Uraian	36
Tabel 11 : Persentase Tingkat Kesukaran Butir Uraian	36
Tabel 12 : Kategorisasi Pemahaman Pelatih	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Grafik Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	49
Lampiran 2. Daftar Pelatih Renang di Pengprov PRSI DIY	50
Lampiran 3. Butir Tes Penelitian	51
Lampiran 4. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	58
Lampiran 5. Kisi-kisi Tes Penelitian.....	60
Lampiran 6. Data Mentah Penelitian	61
Lampiran 7. Data Valid Penelitian.....	63
Lampiran 8. Uji Validitas.....	64
Lampiran 9. Uji Reliabilitas	66
Lampiran 10. Uji Normalitas	67
Lampiran 11. Analisis Tingkat Kesukaran.....	68
Lampiran 12. Kategorisasi Pemahaman Pelatih.....	69
Lampiran 13. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	70
Lampiran 14. Data Pendidikan dan Lisensi Pelatih	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang lintasan merupakan salah satu olahraga prestasi terukur yang melombakan kecepatan. Menurut Agus S dan Lismadiana (2013: 114) “Prestasi renang adalah suatu catatan waktu dalam hitungan detik yang dicapai seorang perenang yang melebihi waktu prestasinya (*best time*) baik itu dalam latihan maupun dalam perlombaan”. Selain kecepatan teknik gaya renang yang baik sangat mendukung untuk mencapai prestasi yang maksimal. Renang prestasi merupakan olahraga renang yang dilakukan secara teratur dan terprogram untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Thomas (2006: 1) mengemukakan bahwa:

Untuk sebagian orang, seperti Janet Evans dan Tracy Caulkins, air merupakan sarana tantangan. Mereka menghadapi tantangan tersebut dengan latihan keras dan persaingan sengit di tingkat internasional, dan mereka meraih kemenangan serta penghargaan bagi negaranya.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga ditentukan banyak faktor salah satu usaha yang tersusun secara matang yaitu melalui peningkatan prestasi dan pendekatan ilmiah yang terkait. Menurut Aribinuko Tjiptoadhidjojo yang dikutip Romadi (2011: 4) menyatakan, “Komponen utama dalam olahraga untuk mencapai prestasi

yang maksimal yaitu koordinasi, fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan”. Komponen-komponen latihan tersebut di atas dalam olahraga renang harus dilatih secara seimbang dan terprogram sesuai dengan program latihan yang disusun oleh pelatih agar prestasi dapat tercapai secara maksimal.

Latihan renang prestasi sangat diperlukan perhatian khusus, terutama oleh pelatih. Pelatih mempunyai kewenangan memberikan program latihan dalam melatih komponen biomotor atlet secara tepat. Menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 2), “Pelatih berperan sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian”. Selain bakat, program latihan merupakan faktor yang penting dalam menentukan hasil latihan seorang atlet.

Program latihan merupakan hal yang sangat penting dan tidak dapat ditinggalkan dalam dunia kepelatihan. Kejuaraan renang yang diadakan rutin setiap tahun menjadi tujuan pelatih dalam menyusun program latihan. Pengetahuan pelatih dalam membagi periodisasi latihan adalah faktor yang penting untuk menyusun sebuah program latihan jangka panjang.

Pada saat persiapan dimana saat atlet mempersiapkan kondisi fisik sering kali peningkatan latihan teknik kurang diperhatikan. Tetapi pada saat kegiatan peningkatan keterampilan teknik kapasitas kondisi fisik atau volume mulai menurun.

.....
Oleh sebab itu sebaiknya direncanakan program latihan jangka pendek dan panjang (Rusli Lutan, dkk, 2000: 39).

Pada saat ini di Daerah Istimewa Yogyakarta olahraga renang sudah sangat memasyarakat dan memiliki bibit-bibit atlet usia dini yang sangat banyak. Selain itu saat ini banyak kejuaraan renang rutin tahunan yang diselenggarakan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kejuaraan ini tidak hanya tingkat junior maupun senior namun mulai melombakan atlet-atlet usia dini untuk ikut berlomba. Kejuaraan rutin tahunan yang diselenggarakan mengharuskan pelatih untuk mempersiapkan atlet agar siap dalam menghadapi kejuaraan dengan menyusun sebuah program latihan jangka panjang. Program latihan jangka panjang ini disusun agar atlet-atlet usia dini tidak mengalami spesialisasi dini dan mampu untuk mencapai puncak prestasi di usia emas (*golden age*). Program jangka panjang disusun untuk dilaksanakan dalam waktu 2 tahun atau lebih untuk mencapai tujuan atau sasaran yang ditentukan. Perencanaan dapat dibagi menjadi : rencana jangka panjang (2 tahun atau lebih), jangka menengah (1 tahun), dan jangka pendek (kurang dari 1 tahun) (Nossek: 1982).

Namun pada kenyataannya menurut hasil diskusi dengan beberapa pelatih di klub saat pembelajaran mikro renang yang dilaksanakan tanggal 6 Maret - 1 Juli 2014 masih banyak pelatih yang kurang memahami program latihan khususnya program latihan jangka panjang. Pelatih belum menguasai peran pelatih sebagai pengelola program latihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian. Pelatih cenderung membuat program latihan secara mendadak ketika sudah dalam proses berlatih melatih. Pelatih juga belum memahami dalam

menyusun sebuah perencanaan latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Menurut Sukadiyanto (2002: 14) “... dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya”. Selain harus mengacu pada prinsip latihan, pelatih juga belum paham perencanaan latihan jangka panjang juga harus mencakup komponen latihan untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal.

Pelatih yang mampu memahami program latihan jangka panjang diharapkan agar dapat menyusun program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan komponen untuk mencapai prestasi yang maksimal pada usia emas (*golden age*) dalam olahraga renang. Melihat dari hal tersebut untuk itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang komponen untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal.
2. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang spesialisasi dini dan usia emas (*golden age*) atlet.

3. Pelatih belum menguasai peran pelatih sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian.
4. Belum diketahuinya seberapa besar tingkat pemahaman pelatih terhadap program latihan renang jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Agar tidak menyimpang dari pokok pembahasan masalah, penelitian ini dibatasi pada tingkat pelatih renang memahami program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Dilihat dari pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Seberapa besar pelatih renang di Daerah Istimewa Yogyakarta memahami program latihan jangka panjang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta” ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Kepentingan Teoritis

- a. Menambah ilmu dalam dunia kepelatihan, khususnya kepelatihan renang.
- b. Sebagai bahan perbandingan maupun referensi untuk penelitian yang relevan.

2. Kepentingan Praktis

- a. Sebagai salah satu persyaratan peneliti untuk memperoleh gelar sarjana kependidikan kepelatihan olahraga.
- b. Menambah pengetahuan dan wawasan bagi pelatih renang dalam merancang program latihan jangka panjang.
- c. Menambah pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pemahaman

Pemahaman memiliki arti penting dalam sebuah pengetahuan. Pengetahuan dalam penerapannya membutuhkan sebuah pemahaman dari pengetahuan itu sendiri. Pemahaman juga harus dilandasi dengan pengetahuan yang membentuknya.

Menurut Bloom (Anas, 2001: 50) bahwa :

Pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan atau member uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Sedangkan menurut Nana Sudjana (1989), Pemahaman memerlukan kemampuan menangkap makna atau arti dari suatu konsep. Untuk itu maka diperlukan adanya hubungan atau pertautan antara konsep dengan makna yang ada dalam konsep tersebut.

Nana Sudjana (1989: 51) mengemukakan bahwa:

Ada 3 macam pemahaman yang berlaku secara umum; pertama pemahaman terjemahan, yakni kesanggupan memahami makna yang terkandung di dalamnya. Misal, memahami kalimat bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia,

mengartikan lambang Negara, mengartikan Bhineka Tunggal Ika, dan lain-lain. Kedua pemahaman penafsiran, misalnya memahami grafik, menghubungkan dua konsep yang berbeda, membedakan yang pokok dan yang bukan pokok. Ketiga pemahaman ekstrapolasi, yakni kesanggupan melihat dibalik yang tertulis, tersirat, dan tersurat, meramalkan sesuatu, atau memperluas wawasan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami suatu konsep dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang peserta didik dikatakan paham apabila mampu menguraikan hal itu dengan lebih rinci menggunakan kata-katanya sendiri. Pemahaman secara umum dibagi menjadi tiga, yaitu: pemahaman terjemahan, pemahaman penafsiran, dan pemahaman ekstrapolasi.

2. Hakikat Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Menurut Sukadiyanto, (2002: 4) “Pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat”.

Pelatih merupakan tokoh kunci yang harus memahami tatacara pelatihan yang benar, yakni dengan menguasai ilmu pelatihan atau teori dan metodologi latihan yang dapat digunakan sebagai dasar melakukan kegiatan pelatihan (Djoko Pekik: 2002).

Djoko Pekik Irianto (2002: 7) menyatakan bahwa:

Untuk dapat memahami teori dan metodologi latihan seorang pelatih dituntut menguasai berbagai ilmu pendukung antara lain: Kesehatan olahraga, Anatomi, Fisiologi, Biomekanika, Statistika, Tes pengukuran, Psikologi, Ilmu Pendidikan, Sejarah, Belajar gerak, Sosiologi dan Nutrisi.

Sebagai seorang pelatih memang mengemban tugas yang cukup berat dan harus mampu dikerjakan dengan baik agar hasilnya maksimal. Dalam proses latihan pelatih harus bisa membuat sebuah keputusan dan membimbing atletnya, sehingga dalam proses melatih seorang pelatih harus memiliki *skill* yang diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal dan dari pengalaman dan pengetahuan.

Seorang pelatih dalam mengemban tugasnya harus memiliki sebuah kewibawaan dihadapan atlet maupun orang tua. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002) menyatakan bahwa kriteria dari pelatih yang disegani yaitu: (1) intelegensi, (2) giat/rajin, (3) tekun, (4) sabar, (5) semangat, (6) berpengetahuan, (7) percaya diri, (8) emosi stabil, (9) berani mengambil keputusan, (10) rasa humor, dan (11) sebagai model.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional dalam ilmu pelatihan dan didukung berbagai ilmu yang lain yang digunakan sebagai dasar kegiatan pelatihan untuk mengungkapkan

potensi olahragawan serta harus memiliki sebuah kewibawaan di hadapan atlet dan orang tua.

b. Peran Pelatih

Seorang pelatih bertugas menyiapkan atletnya agar berprestasi semaksimal mungkin dalam suatu pertandingan/perlombaan. Sedangkan menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 2), “Peran pelatih sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian”.

Menurut Sukadiyanto, (2002: 4) bahwa:

Tugas utama pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan.

Sugiyanto (1999: 13) menyatakan bahwa:

Pekerjaan seorang pelatih demikian banyak, tetapi tugas utama seorang pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat atlet untuk mencapai prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya serta pelatih yang baik seharusnya membuat program latihan untuk program tahunan, program bulanan, program mingguan, maupun program harian.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tugas utama pelatih adalah mengelola program pelatihan untuk

membimbing dan membantu mengungkapkan potensi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal.

3. Hakikat Program Latihan Jangka Panjang

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah sebuah proses dalam suatu perencanaan program latihan untuk mencapai sebuah tujuan atau sasaran yang telah ditentukan. Menurut Sukadiyanto (2002: 7) menyatakan bahwa:

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Meningkatkan kemampuan atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal perlu adanya sebuah tujuan dan sasaran latihan. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior yang sasaran dan tujuannya akan datang dalam satu tahun atau lebih dan bersifat jangka pendek yaitu kurang dari satu tahun yang sasaran dan tujuannya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik (Sukadiyanto: 2002).

Dalam sebuah proses latihan, prinsip latihan merupakan landasan yang harus diterapkan dan dilaksanakan. Menurut

Sukadiyanto (2002: 14) “Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan, dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih”.

b. Pengertian Program Latihan

Program latihan adalah kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dan efektifitas dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Sugiyanto (1999: 13) bahwa:

Pembuatan program latihan ini sangat penting, yaitu: sebagai panduan kegiatan latihan yang terorganisir dalam mencapai prestasi maksimal, untuk menghilangkan/menghindarkan faktor-faktor kebetulan dalam pencapaian prestasi, dan mempercepat tercapainya prestasi maksimal.

Program latihan harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai prinsip-prinsip latihan.

Menurut Sukadiyanto, (2002: 14) “... dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya.”

Sukadiyanto (2002: 14) menyatakan bahwa:

... beberapa prinsip latihan yang biasanya diterapkan dalam proses berlatih melatih secara simultan antara lain: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban lebih (overload), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan *warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi,

(9) berkebalikan (reversibilitas), (10) beban moderat (tidak berlebihan), dan (11) latihan harus sistematis.

c. Program Latihan Jangka Panjang

Perkembangan fisik dan mental, pembinaan serta peningkatan prestasi, hanyalah dapat dikembangkan melalui suatu program latihan jangka panjang yang disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan oleh karena perubahan-perubahan dalam organisasi mekanisme *neurophysiologis* dan perkembangan jaringan-jaringan tubuh tidak mungkin terjadi dalam waktu yang pendek (Harsono: 1988).

Menurut Mansur, dkk (2009) dibutuhkan usaha bertahun-tahun untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga maka untuk mempertahankan usaha dan komitmen ini pelatih harus menentukan tujuan jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang.

Prinsip periodisasi (Latihan Jangka Panjang) proses pelaksanaan latihan harus selalu mengacu pada periodisasinya karena periodisasi merupakan pentahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan dan untuk dapat meraih prestasi terbaik memerlukan proses latihan dan jangka waktu yang panjang (Sukadiyanto: 2002).

Sedangkan menurut Agus Supriyanto (2008: 81) “sukses dari seluruh program latihan dapat tergantung sebagian besar kepada phase yang relatif pendek ini, yaitu periode *tapering* yang lamanya kira-kira dua sampai empat minggu”.

Menurut Bompa (1994: 138) “Perencanaan jangka panjang merupakan ciri-ciri serta tuntutan latihan yang modern. Sudah menjadi hal biasa bagi pelatih di Eropa Timur untuk menyusun rencana jangka panjang selama 8 – 16 tahun”.

Perencanaan dapat dibagi menjadi: rencana jangka panjang (2 tahun atau lebih), jangka menengah (1 tahun), dan jangka pendek (kurang dari 1 tahun) (Nossek: 1982).

Nossek (1982) membagi perencanaan jangka panjang menjadi 3 periode yaitu:

- 1) Tahap dasar atau pemula

Menentukan umur anak dan jenis latihan merupakan hal yang penting. Pada tahap ini sebaiknya banyak mengembangkan kapasitas fisik, keterampilan dasar, pola, dan pengalaman gerak yang berbeda. Keterampilan motorik juga dibutuhkan dalam bentuk motorik kasar. Hal tersebut sangat penting untuk melatih kemampuan konsentrasi, *will power*, dan identifikasi olahraga secara efektif.

2) Tahap Menengah atau *Built-up*

Tahap ini dilaksanakan dua tahun setelah tahap dasar. Pada tahap ini ditekankan pada orientasi tujuan yaitu pengembangan performa. Latihan pada tahap ini adalah melanjutkan perbaikan kondisi fisik secara umum dan mulai mengarah kepada kondisi fisik khusus sesuai cabang pilihan, memperbaiki kemampuan koordinasi, kombinasi dari berbagai macam gerak, mengajarkan keterampilan yang lebih sulit, memberikan pengetahuan teori tentang taktik dan mulai latihan mengikuti kompetisi.

3) Tahap Lanjut atau Penampilan Puncak

Tujuan dari tahap ini adalah mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dan mempertahankan selama mungkin. Pada tahap ini berisikan melanjutkan penguasaan keterampilan motorik, menjaga kestabilan prestasi dalam kondisi kompetisi yang berbeda-beda, mengembangkan gaya perorangan, pencapaian kondisi fisik yang paling prima, berbagai pengalaman kompetisi, kebebasan memilih taktik yang fleksibel dalam mengatasi berbagai situasi kompetisi.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Jaka Andrea (2011) dengan judul Pemahaman Pelatih Sepakbola di Daerah Istimewa Yogyakarta Terhadap Psikologi Olahraga. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pemahaman pelatih sepakbola di Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap psikologi olahraga adalah baik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nico Adriano (2007) dengan judul Pemahaman Metode Melatih Fisik Pelatih Sepakbola di Kabupaten Belitung. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan secara keseluruhan sebagian besar 44,4% pelatih di Kabupaten telah memahami metode melatih fisik sepakbola dengan pemahaman sangat baik, 33,3% pelatih telah memahami metode melatih fisik sepakbola dengan pemahaman baik, 19,4% pelatih telah memahami metode melatih fisik sepakbola dengan pemahaman kurang baik, dan 2,8% pelatih telah memahami metode melatih fisik sepakbola dengan pemahaman sangat kurang baik.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yandika Fefrian R (2011) dengan judul Pemahaman Pelatih Bola basket di Kabupaten Sleman Tentang Konsep Dasar Pelatihan. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pemahaman pelatih bolabasket tentang konsep dasar pelatihan di Kabupaten Sleman adalah kurang baik.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Wahyudhi (2011) dengan judul Implementasi Perencanaan Program Latihan Pelatih Klub Kompetisi

Divisi Utama Pengcab PSSI Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi perencanaan program latihan pelatih klub kompetisi divisi utama PENGAB PSSI Sleman 20.8% kategori sangat tinggi, 16.7% kategori tinggi, 8.3% kategori sedang, 29.2% kategori rendah, dan 25.0% kategori sangat rendah.

C. Kerangka Berpikir

Olahraga renang merupakan keterampilan kompleks yang menuntut banyak unsur keterampilan dasar. Dengan keterampilannya seorang atlet renang dituntut mampu berprestasi dan menghadapi tekanan-tekanan dalam perlombaan, belum lagi dengan kelelahan fisik di antara banyaknya nomor perlombaan yang diikuti. Untuk mencapai sebuah prestasi dalam olahraga renang melibatkan banyak faktor. Selain bakat dan memiliki kemauan yang tinggi, pelatih merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet.

Pelatih merupakan sosok yang penting dalam kegiatan berlatih melatih. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan professional yang bertugas membantu olahragawan dalam mencapai prestasi. Disamping membantu pencapaian prestasi seorang atlet, pelatih memiliki peran penting dalam menyusun sebuah program latihan untuk kegiatan proses latihan seorang atlet. Sebuah program latihan tidak dapat disusun mendadak saat akan memulai latihan. Untuk menyusun sebuah program latihan pelatih harus memahami komponen-komponen latihan karena

dalam menyusun program latihan tidak lepas dari komponen latihan. Pelatih juga harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan periodisasi dalam membuat sebuah program latihan agar tujuan dari program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan komponen untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Untuk mencapai prestasi puncak seorang atlet harus memiliki komitmen dan berusaha keras selama bertahun-tahun. Saat ini perkumpulan renang di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki banyak atlet usia dini. Atlet usia dini harus dilatih secara terprogram jangka panjang agar dapat mencapai prestasi olahraga yang maksimal di usia emas (*golden age*). Perencanaan program latihan jangka panjang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 2 tahun. Proses perencanaan program latihan jangka panjang merupakan satu kesatuan yang berkesinambungan dari (1) tahap dasar atau pemula, (2) tahap menengah atau *built-up*, (3) tahap lanjut atau penampilan puncak.

Seorang pelatih yang baik mampu memahami tentang prinsip-prinsip latihan sebagai acuan dalam menyusun program latihan. Selain prinsip latihan komponen untuk mencapai prestasi dan tahap-tahap periodisasi juga hal yang tidak kalah penting. Seorang pelatih yang mampu memahami program latihan jangka panjang sesuai dengan tahap-tahap periodisasi, prinsip-prinsip latihan, dan komponen untuk mencapai prestasi olahraga diharapkan mampu menyusun program latihan jangka panjang.

D. Pertanyaan Penelitian

Dengan adanya kejuaraan renang rutin yang diselenggarakan di Daerah Istimewa Yogyakarta dan banyaknya atlet-atlet usia dini di perkumpulan renang, maka peneliti berusaha menelusuri aktivitas pelatih dalam melaksanakan tugas pelatih sebagai pengelola program latihan. Orientasi yang ingin dilihat dan dipelajari adalah: bagaimana tingkat pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan satu variabel tanpa menggunakan hipotesis. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *population sampling* atau penelitian populasi. Menurut Suharsimi (2002: 108) “Penelitian populasi dilakukan apabila peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada di dalam populasi, oleh karena itu subjeknya meliputi semua yang terdapat di dalam populasi”.

Metode deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang, dengan menggunakan metode suvei. Penelitian deskriptif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya. Tujuan utama dari metode ini adalah menggambarkan suatu sifat keadaan sementara pada saat penelitian dilakukan. Menurut Suharsimi (2003: 309) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabelnya adalah pemahaman pelatih renang di Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap program latihan jangka panjang, agar tidak terjadi kesalahan pengertian maka didefinisikan:

Pemahaman pelatih renang di Daerah Istimewa Yogyakarta tentang program latihan jangka panjang, dapat menerapkan dalam proses latihan dan mengetahui tahap-tahap program latihan jangka panjang yang harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Pengukuran mengenai pemahaman adalah penelitian ini menggunakan tes berupa pilihan ganda (*multiple choice*) dan soal uraian yang berisi mengenai pemahaman tentang program latihan jangka panjang.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011: 119). “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih renang yang resmi terdaftar dalam Pengprov PRSI di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Sampel

Meunurut Sugiyono (2011: 120) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, maka sampel

dapat diambil dari sebuah populasi”. Karena penelitian ini menggunakan *population sampling* maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih renang dari klub masing-masing kabupaten yang resmi terdaftar dalam Pengprov PRSI di Daerah Istimewa Yogyakarta. Menurut Suharsimi (2002: 112) “apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi. Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih.” Sebagai data pelatih dari masing-masing klub dibagi sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar Pelatih Renang Klub di Daerah Istimewa Yogyakarta

No	Nama Klub	Jumlah Pelatih
1.	Yuso	3
2.	Tirta Alvita	1
3.	Tirta Taruna	2
4.	Dolphin	2
5.	Tirta Agung	1
6.	Arwana	2
7.	Oscar	3
8.	Tirta Amanda	1
9.	Selabora	1
Total		16

Sumber: Pengprov PRSI DIY

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik (Sugiyono, 2011: 148). Langkah-langkah dalam pengadaan instrumen yang baik (Suharsimi, 2002: 142) adalah:

1. Perencanaan, meliputi perumusan tujuan, menentukan variabel, kategorisasi variabel. Untuk tes, langkah ini meliputi perumusan tujuan dan pembuatan table spesifikasi.
2. Penulisan butir soal, atau item kuisisioner, penyusunan skala, penyusunan pedoman wawancara.
3. Penyuntingan, yaitu melengkapi instrumen dengan pedoman mengerjakan, surat pengantar, kunci jawaban, dan lain-lain yang perlu.
4. Uji-coba, baik dalam skala kecil maupun besar.
5. Penganalisaan hasil, analisis item, melihat pola jawaban peninjauan saran-saran, dan sebagainya.

Pada penelitian ini untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan salah satu instrumen yaitu dengan tes. Menurut Suharsimi (2010: 193) “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok”. Jenis instrumen tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*) dan soal uraian. Soal uraian terdiri dari dua jenis yaitu, menjawab pertanyaan dari soal dan memberikan alasan dari jawaban pilihan ganda. Penilaian dalam instrumen tes pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Penilaian untuk soal uraian adalah 1 jika jawaban sesuai dengan kata kunci jawaban, dan 0 apabila jawaban tidak sesuai dengan kata kunci jawaban. Kisi-kisi instrumen pada penelitian ini

mengacu pada teori perencanaan jangka panjang dari Bompa O Tudor (1994), teori prinsip-prinsip latihan dari Sukadiyanto (2002), dan teori program latihan jangka panjang dari Josef Nossek (1982).

Tabel 2 Kisi-kisi Instrumen Tes yang di Ujicobakan

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir Pilihan Ganda	No Butir Uraian
Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan Jangka Panjang	Program Latihan	Pengertian program Latihan	1	-
		Pentingnya program latihan	2	-
	Penyusunan Program Latihan jangka panjang	Penyusunan program latihan jangka panjang	3, 4	-
		Penyusunan program mengacu pada prinsip latihan	5, 6, 7, 8	7
	Tahap-Tahap	Tahap-tahap program latihan jangka panjang	9, 10	-
	Penentuan Sasaran dan tujuan	Tahap dasar	11, 12	13, 14
		Tahap Menengah	15, 16	17, 18
		Tahap Lanjutan	19, 20, 22	21, 23, 24

Setiap butir soal pilihan ganda dilengkapi dengan pilihan jawaban A, B, C, dan D sehingga responden tinggal memilih salah satu jawaban yang dianggap benar dengan menyilang pada salah satu jawaban.

E. Teknik Pengambilan Data

“Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data” (Suharsimi, 2003: 134). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes pilihan ganda (*multiple choice*) dan uraian sebagai teknik pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan tes kepada responden. Tes diedarkan dengan tujuan mendapatkan identitas responden dan untuk mengetahui pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Analisis data deskriptif dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman pelatih renang terhadap program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta. Untuk menganalisis data yang telah ada, diperlukan analisis statistik dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji kesahihan validitas butir

Sebuah instrumen dikatakan valid menurut Suharsimi (2002: 145) “Apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat”. Penelitian yang valid adalah apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2013: 121). Pada penelitian ini peneliti menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9 yang dikembangkan oleh Karno To dan Yudi Wibisono untuk perhitungan validitas butir soal pilihan ganda dan soal uraian.

Rumus 2, dengan nilai angka kasar.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Nilai r_{xy} yang diperoleh dari hasil analisis akan dikonsultasikan dengan harga r *product moment* pada tabel yang ada pada *software* pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka butir soal tersebut dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas butir

Menurut Suharsimi (2002: 154) “Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

Untuk menguji reliabilitas menggunakan komputer Seri *Alpha Cronbach* SPSS 19.

Rumus Alpha:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

3. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2011: 228) “Penggunaan Statistik Parametris mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal”. Oleh karena itu, uji normalitas data hanya digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal. Untuk menguji normalitas data pada penelitian ini perhitungannya menggunakan *software* SPSS 19.

4. Taraf Kesukaran Soal

Soal yang baik adalah soal yang tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sukar. Rumus untuk mengetahui indek kesukaran sebagai berikut (Suharsimi: 2013).

Rumus mencari P adalah:

$$P = \frac{B}{JS}$$

Di mana :

P = indeks kesukaran

B = banyaknya siswa yang menjawab soal itu dengan betul

JS = jumlah seluruh siswa peserta tes

Menurut ketentuan, indeks kesukaran sering diklasifikasikan pada tabel berikut.

Tabel 3 Klasifikasi Indeks kesukaran

No	Soal dengan nilai P	Klasifikasi
1.	0 – 15%	Sangat Mudah
2.	16% – 30%	Mudah
3.	31% – 70%	Sedang
4.	71% – 85%	Sukar
5.	86% – 100%	Sangat Sukar

Untuk menghitung taraf kesukaran soal dalam penelitian ini menggunakan *software* ANATES Ver 4.0.9.

5. Kategorisasi Pemahaman Pelatih

Untuk membantu dalam proses analisis maka dilakukan pengkategorian dalam skala lima didasarkan pada *mean ideal* (Mi) dan *standar deviasi ideal* (SDi). Mengacu pada langkah-langkah tersebut maka pengkategorian dengan skala lima dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. (Suharsimi: 2013)

Tabel 4 Norma Pengkategorian

No.	Kategori Kurva Normal	Kategori
1.	Mi + 1,5 SDi ke atas	Sangat Tinggi
2.	Mi + 0,5 SDi s.d Mi + 1,5 SDi	Tinggi
3.	Mi – 0,5 SDi s.d Mi + 0,5 SDi	Sedang
4.	Mi – 1,5 SDi s.d Mi – 0,5 SDi	Rendah
5.	Mi – 1,5 SDi ke bawah	Sangat Rendah

Setelah pengkategorian maka dilakukan penghitungan persentase perolehan tiap-tiap kategori. Rumus mencari persentase menurut Anas Sudijono (2006: 43).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan : f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = *Number of Clases* (jumlah frekuensi)

P = angka persentase.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes objektif pilihan ganda dan uraian untuk mengukur pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang. Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan peneliti menggunakan metode data terpakai. Data terpakai adalah dengan mengambil data yang valid dari hasil penelitian yang dilakukan kepada pelatih renang yang terdaftar di pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 16 orang pelatih.

1. Uji Validitas

Instrumen penelitian yang berupa soal tes pilihan ganda dan uraian perlu divalidasi untuk mengetahui apakah butir-butir soal yang digunakan valid atau tidak. Validitas isi dalam tes penelitian ini menggunakan *expert judgement* FX. Sugiyanto dan Devi Tirtawirya. Perhitungan validitas butir-butir soal ini menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9 dan membagi antara validitas soal pilihan ganda dan soal uraian. Hasil dari pengujian validitas mendapatkan nilai r_{xy} atau r-hitung. Apabila nilai r-hitung yang diperoleh lebih besar dari r-tabel maka dapat dinyatakan bahwa butir soal tersebut valid dan datanya dapat dianalisis. Penelitian ini menggunakan dua r-tabel yaitu untuk soal pilihan ganda adalah 0,423 dan r-tabel soal uraian adalah 0,576.

Tes pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang terdiri dari 24 butir soal yang dibagi menjadi 17 butir soal pilihan ganda dan 7 butir soal uraian. Setelah diuji validitasnya dari 17 butir soal pilihan ganda terdapat 6 butir soal yang r-hitungnya lebih kecil dari r-tabel pilihan ganda, yaitu butir nomor 1, 7, 8, 9, 13 dan 15. Keenam butir soal tersebut dinyatakan gugur sehingga data pada butir tersebut tidak dapat dianalisis. Pada butir soal uraian setelah diuji validitasnya, dari 7 butir soal terdapat 2 butir soal yang r-hitungnya lebih kecil dari r-tabel, sehingga dinyatakan gugur dan datanya tidak dapat dianalisis. Hasil pengujian validitas adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Validitas Soal Pilihan Ganda

No Urut	No Butir Soal	Korelasi	Korelasi Signifikansi
1	1	0.119	-
2	2	0.535	Signifikan
3	3	0.482	Signifikan
4	4	0.451	Signifikan
5	5	0.482	Signifikan
6	6	0.551	Sangat Signifikan
7	8	-0.192	-
8	9	-0.093	-
9	10	0.000	-
10	11	0.468	Signifikan
11	12	0.479	Signifikan
12	15	0.451	Signifikan
13	16	0.300	-
14	18	0.767	Sangat Signifikan
15	19	0.050	-
16	20	0.643	Sangat Signifikan
17	22	0.601	Sangat Signifikan

Tabel 6. Uji Validitas Soal Uraian

No Urut	No Butir Soal	Korelasi	Korelasi Signifikansi
1	7	0.609	Signifikan
2	13	0.734	Sangat Signifikan
3	14	0.284	-
4	17	0.734	Sangat Signifikan
5	21	0.671	Signifikan
6	23	0.710	Sangat Signifikan
7	24	0.514	-

Pada butir soal uraian nomor 13, 17, 21, 23 validitas ditentukan dari nilai signifikansi korelasi butir soal uraian dan kevalidan soal pilihan ganda dikarenakan butir tersebut merupakan uraian alasan dari butir soal pilihan ganda. Dengan demikian alasan dari butir soal pilhan ganda nomor 12, 16, 20, dan 22 dinyatakan tidak valid. Maka pada penelitian ini data yang dapat diambil untuk analisis adalah dari 15 soal yang valid. Hal ini mengacu pada Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Lestyana (2012:51) “bahwa dalam *try out* atau uji-coba terpakai hasil uji-cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan tentu saja hanya data dari butir-butir yang sah sah saja yang dianalisis”. Kelima belas soal tersebut terdiri dari 11 soal pilihan ganda yaitu, butir nomor 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15, 18, 20, 22, dan 4 soal uraian yaitu butir nomor 7, 13, 21, dan 23.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keandalan instrumen tes. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan SPSS 19. Hasil pengujian reliabilitas menggunakan rumus *alpha-cronbach* didapatkan nilai sebesar 0,741.

Tabel 7. Nilai Koefisien Reliabilitas

Nilai Koefisien	Keterangan
< 0,20	Derajat reliabilitas hampir ada, hubungan lemah sekali
0,21 – 0,40	Derajat reliabilitas rendah, hubungan cukup berarti
0,41 – 0,70	Derajat reliabilitas sedang, hubungan cukup berarti
0,71 – 0,90	Derajat reliabilitas tinggi, hubungan tinggi
0,91 – 1,00	Derajat reliabilitas tinggi sekali, hubungan tinggi sekali
1,00	Derajat reliabilitas dan hubungan sempurna

Berdasarkan tabel 7 di atas, tes dalam penelitian ini memiliki reliabilitas dalam kategori tinggi karena nilainya $0,741 > 0,71$.

3. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan *one-sampel Kolmogorov-Smirnov* pada program SPSS 19. Hasil pengujian normalitas didapatkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,837 dan angka Z sebesar 0,620. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai dari angka Z dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05. Jadi dari hasil

pengujian normalitas dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada penelitian ini adalah berdistribusi normal.

B. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16-28 Februari 2015 pada pelatih renang yang terdaftar di pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data dengan menggunakan tes pilihan ganda dan uraian yang diberikan kepada 16 orang pelatih dari 9 klub renang yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil lengkap data tes pilihan ganda dan uraian dapat dilihat pada lampiran.

Setelah melakukan pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda dan uraian kemudian dilakukan analisa yang meliputi butir soal. Analisa butir soal pada penelitian ini adalah tingkat kesukaran butir soal, dan kategorisasi pemahaman pelatih. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam persentase yang disajikan dalam bentuk grafik jenis diagram.

C. Hasil Analisis Data Penelitian

1. Analisis Tingkat Kesukaran

Analisis perhitungan tingkat kesukaran butir soal tes dalam penelitian ini dengan menggunakan *software* Anates Ver. 4.0.9. Hasil perhitungan tingkat kesukaran butir soal tes adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda

No Urut	No Butir Soal	Jml Betul	Tkt. Kesukaran	Tafsiran
1	1	13	81.25%	Mudah
2	2	3	18.75%	Sukar
3	3	12	75.00%	Mudah
4	4	11	68.75%	Sedang
5	5	12	75.00%	Mudah
6	6	11	68.75%	Sedang
7	8	1	6.25%	Sangat Sukar
8	9	8	50.00%	Sedang
9	10	5	31.25%	Sedang
10	11	9	56.25%	Sedang
11	12	15	93.75%	Sangat Mudah
12	15	5	31.25%	Sedang
13	16	11	68.75%	Sedang
14	18	10	62.50%	Sedang
15	19	11	68.75%	Sedang
16	20	12	75.00%	Mudah
17	22	11	68.75%	Sedang

Dari tabel di atas jika diambil angka persentasenya dalam kategori sangat sukar, sukar, sedang, mudah, dan sangat mudah adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Persentase Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
1.	Sangat Sukar	1	5,88%
2.	Sukar	1	5,88%
3.	Sedang	10	58,82%
4.	Mudah	4	23,53%
5.	Sangat Mudah	1	5,88%

Tingkat kesukaran butir soal uraian dari hasil analisis dengan program Anates Ver. 4.0.9 adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Tingkat Kesukaran Butir Soal Uraian

No Urut	No Butir Soal	Tkt. Kesukaran	Tafsiran
1	7	50.00%	Sedang
2	13	37.50%	Sedang
3	14	62.50%	Sedang
4	17	37.50%	Sedang
5	21	50.00%	Sedang
6	23	62.50%	Sedang
7	24	25.00%	Sukar

Dari tabel 10 di atas jika diambil angka persentasenya dalam kategori sangat sukar, sukar, sedang, mudah, dan sangat mudah adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Persentase Tingkat Kesukaran Butir Soal Uraian

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
1.	Sangat Sukar	0	0%
2.	Sukar	1	14%
3.	Sedang	6	86%
4.	Mudah	0	0%
5.	Sangat Mudah	0	0%

Berdasarkan analisis terhadap perhitungan tingkat kesukaran butir soal dapat dicermati pada tabel 8 dan tabel 10 di atas, maka dapat diperoleh keterangan bahwa butir soal termasuk dalam kategori sangat sukar, sukar, sedang, mudah, sangat mudah.

Berdasarkan pada tabel 9, dapat diketahui bahwa soal-soal tes pilihan ganda tersebut jika dilihat dari tingkat kesukarannya, yaitu 5,88% butir soal termasuk dalam kategori sangat sukar, 5,88% butir soal termasuk dalam kategori sukar, 58,82% butir soal termasuk dalam kategori sedang, 23,53% butir soal dalam kategori mudah, dan 5,88% butir soal dalam kategori sangat mudah. Sedangkan pada tabel 11, dapat diketahui bahwa soal-soal tes uraian jika dilihat dari tingkat kesukarannya, yaitu 14% butir soal termasuk dalam kategori sukar, dan 86% butir soal termasuk dalam kategori sedang.

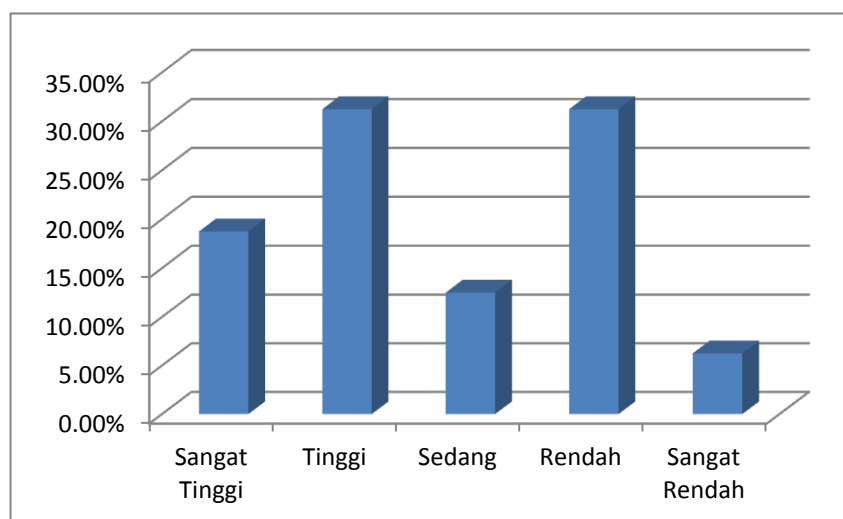
Jadi dari tabel 9 dan tabel 11 dapat disimpulkan bahwa tes mengenai pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang hasilnya termasuk dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 58,82% untuk soal pilihan ganda dan 86% untuk soal uraian. Jadi tes ini dapat dikategorikan memiliki tingkat kesukaran sedang.

2. Analisis Kategorisasi Pemahaman Pelatih

Analisis perhitungan kategorisasi pelatih terhadap hasil tes dalam penelitian ini dengan menggunakan program *Microsoft office excel* 2007. Dari perhitungan menggunakan program tersebut diketahui M_i (*Mean ideal*) 7,5 dan SD_i (*Standart Deviasi ideal*) 2,50. Hasil analisis perhitungan kategorisasi pelatih adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta

No	Kategori Kurva Normal	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$11.25 < X$	Sangat Tinggi	3	18.75%
2	$8.75 < X \leq 11.25$	Tinggi	5	31.25%
3	$6.25 < X \leq 8.75$	Sedang	2	12.50%
4	$3.75 < X \leq 6.25$	Rendah	5	31.25%
5	$X \leq 3.75$	Sangat Rendah	1	6.25%
N			16	100.00%



Gambar 1. Grafik Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan pada gambar 1 di atas, diperoleh informasi bahwa kategorisasi pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta dibagi menjadi 5 kategori yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dari gambar grafik 1 dan tabel 12 dapat diketahui bahwa

pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang kategori sangat tinggi sebesar 18,75%, kategori tinggi sebesar 31,25%, kategori sedang sebesar 12,5%, kategori rendah sebesar 31,25%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,25%.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil analisis perhitungan kategorisasi pemahaman pelatih hasilnya adalah pemahaman pelatih dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,75% terdiri dari 3 pelatih, pemahaman pelatih dalam kategori tinggi sebesar 31,25% terdiri dari 5 pelatih, pemahaman pelatih dalam kategori sedang sebesar 12,5% terdiri dari 2 pelatih, pemahaman pelatih dalam kategori rendah sebesar 31,25% terdiri dari 5 pelatih, dan pemahaman pelatih dalam kategori sangat rendah sebesar 6,25% terdiri dari 1 pelatih.

Dari analisis tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dan rendah karena keduanya memiliki persentase yang sama yaitu 31,25%.

Pelatih dalam kategori sangat tinggi terdiri dari 3 pelatih. Ketiga pelatih tersebut memiliki latar belakang pendidikan sarjana kepelatihan. Selain itu ketiganya juga memiliki lisensi pelatih yaitu, 2 pelatih berlisensi B Nasional dan 1 pelatih berlisensi A. Selain itu ketiganya merupakan pelatih yang sudah banyak mencetak atlet-atlet berprestasi di daerah maupun nasional. Oleh karena itu wajar apabila ketiga pelatih tersebut

memiliki pemahaman yang sangat tinggi tentang program latihan jangka panjang.

Pelatih dalam kategori tinggi terdiri dari 5 pelatih yang termasuk dalam kategori tersebut. Kelima pelatih tersebut memiliki latar belakang pendidikan dan lisensi yang berbeda. Pelatih dalam kategori ini yang memiliki latar belakang sarjana kepelatihan terdiri dari 3 pelatih yang semuanya memiliki lisensi, 2 pelatih berlisensi B dan 1 pelatih berlisensi A. Jika dilihat dari latar belakang pendidikan dan lisensi ketiga pelatih seharusnya masuk dalam kategori sangat tinggi. Namun dikarenakan pemahaman ketiga pelatih masih kurang, jadi hanya masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan 2 pelatih lainnya memiliki latar belakang pendidikan sarjana dari prodi PJKR dan IKORA yang masih satu jurusan Ilmu Keolahragaan memiliki pengetahuan dan pemahaman yang bagus tentang program latihan jangka panjang karena masuk dalam kategori tinggi.

Pelatih yang termasuk dalam kategori sedang terdiri dari 2 pelatih yang keduanya memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda yaitu, sarjana kepelatihan dan sarjana dari prodi PJKR. Pelatih dengan latar belakang sarjana dari prodi PJKR wajar jika masuk dalam kategori sedang dikarenakan kurangnya pengetahuan pelatih tersebut tentang program latihan jangka panjang. Sedangkan pelatih dengan latar belakang sarjana kepelatihan pengetahuan dan pemahamannya termasuk kurang karena pelatih tersebut juga memiliki lisensi A.

Pelatih dalam kategori rendah terdapat sebanyak 5 pelatih yang masuk dalam kategori tersebut. Kelima pelatih tersebut berlatar belakang pendidikan dari sarjana kepelatihan sebanyak 2 pelatih, sarjana dari prodi PJKR sebanyak 2 pelatih dan 1 pelatih dari sarjana pendidikan olahraga. Satu dari dua pelatih lulusan sarjana kepelatihan memiliki lisensi C, namun pemahamannya tentang program latihan jangka panjang masih sangat kurang. Dua pelatih lulusan dari prodi PJKR wajar jika memiliki pemahaman rendah dikarenakan tidak mendapatkan materi program latihan saat masih kuliah. Namun satu pelatih lulusan pendidikan olahraga memiliki lisensi B tetapi pemahaman dan pengetahuannya tentang program latihan masing sangat kurang.

Pelatih dalam sangat rendah terdiri dari satu pelatih yaitu berlatar belakang pendidikan sarjana dari prodi PJKR. Pelatih tersebut sudah mempunyai lisensi C, namun dikarenakan pemahaman dan pengetahuannya tentang program latihan jangka panjang masih sangat kurang pelatih tersebut hanya masuk dalam kategori sangat rendah.

Perbedaan mengenai pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta antara satu dengan yang lain dalam penelitian ini dikarenakan sebagian besar dari faktor pendidikan dan pengalaman di lapangan dalam menerapkan program latihan dan pengetahuan pelatih tentang program latihan jangka panjang itu sendiri. Faktor pendidikan hampir semua pelatih memiliki latar belakang pendidikan lulusan Sarjana dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan

dari program studi kepelatihan, tetapi juga ada dari program studi lain seperti PJKR, IKORA, dan Pendidikan Olahraga. Menurut Sugiyanto (1999) tugas utama seorang pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat atlet untuk mencapai prestasi serta pelatih yang baik seharusnya membuat program latihan, jadi diharapkan pelatih yang memiliki pemahaman dalam kategori sangat tinggi, tinggi, maupun sedang mampu untuk membuat program latihan khususnya program jangka panjang untuk pembinaan dan mengembangkan bakat atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,75% dikarenakan pelatih berlatar belakang pendidikan kepelatihan dan memiliki lisensi, kategori tinggi sebesar 31,25% dikarenakan 3 dari 5 pelatihnya berpendidikan kepelatihan dan memiliki lisensi, kategori sedang sebesar 12,5% dikarenakan pelatih dari pendidikan kepelatihan memiliki pemahaman yang kurang, kategori rendah sebesar 31,25% dikarenakan pengetahuan dan pemahamannya masing kurang, dan kategori sangat rendah sebesar 6,25% dikarenakan pelatih merupakan lulusan bukan dari kepelatihan serta pengetahuan dan pemahamannya masih sangat kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dan rendah. Tahap-tahap dalam program latihan jangka panjang dapat digunakan sebagai:

1. Penelitian ini menyumbang pada literatur yang berkaitan bagi civitas akademika yang ingin mengembangkan penelitian serupa.
2. Memberikan gambaran tentang pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Memberikan gambaran untuk dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan jangka panjang.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengisian tes dilakukan pada saat klub tersebut latihan, cara pengisian tes tidak serempak.
2. Penyebaran tes penelitian dilakukan di tempat latihan klub masing-masing.
3. Responden yang diteliti berdasarkan data dari pengprov PRSI sebanyak 9 klub dan sampelnya 16 orang pelatih.
4. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes pilihan ganda dan uraian, sehingga data hanya bersifat objektif menurut pemahaman pelatih.
5. Penelitian dilakukan dengan metode uji coba data terpakai dan tidak melakukan uji coba penelitian terlebih dahulu dikarenakan harus dengan sampel pelatih di pengprov provinsi lain.

D. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, serta keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan tersebut, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak terkait antara lain:

1. Bagi bidang kepelatihan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan jangka panjang.
2. Bagi Pelatih hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bahwa penyusunan program latihan jangka panjang sangatlah penting untuk pembinaan prestasi dari usia dini sampai *golden age*. Untuk itu diperlukan pemahaman yang baik tentang program latihan jangka panjang.
3. Bagi Pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta penelitian ini diharapkan pengprov PRSI melakukan *update* data pelatih di klub-klub secara berkala sehingga semua pelatih yang belum tercantum dapat masuk dalam daftar pengprov PRSI.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto dan Lismadiana. (2013). *Penggunaan Metode Hypnoterapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Start dalam Renang*. Jurnal IPTEK Olahraga (Volume 15, Nomor 2). Hlm. 111-124.
- Agus Supriyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Renang*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Agus Wahyudhi. (2011). Implementasi Perencanaan Program Latihan Pelatih Klub Kompetisi Divisi Utama Pengcab PSSI Sleman. *Skripsi*: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2001). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Bompa O Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Penerjemah: Program PascaSarjana. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- David G Thomas. (2006). *Renang Tingkat Pemula*. Penerjemah: Emeritus. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jaka Andrea. (2011). Pemahaman Pelatih Sepak Bola Daerah Istimewa Yogyakarta Terhadap Psikologi Olahraga. *Skripsi*: FIK UNY
- Josef Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd.
- Mansur, dkk. (2009). *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. _____: ASDEP PENGEMBANGAN TENAGA DAN PEMBINA KEOLAHRAGAAN.
- Nana Sudjana. (1989). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Nico Adrian. (2007). Pemahaman Metode Melatih Fisik Pelatih Sepakbola di Kabupaten Belitung. *Skripsi*: FIK UNY.
- Romadi. (2011). Hubungan Antara Panjang Lengan, Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu. *Skripsi*: FIK UNY

- Rusli Lutan., Sudradjat Prawirasaputra., & Ucup Yusup. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto. FX. (1999). Periode Tapering Bagi Perenang. *Majalah Olahraga Volume 5, Edisi Desember 1999*. Hal. 13-21.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto.(2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Suharsimi Arikunto.(2003). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Y. N. Lestyana (2012). Pengaruh Kualitas Komunikasi Kepemimpinan Terhadap Motivasi Kerja Karyawan di PT. XL AXIATA Tbk Yogyakarta (*dissertation*, UAJY).
- Yandika Fefrian R. (2011). Pemahaman Pelatih Bolabasket di Kabupaten Sleman Tentang Konsep Dasar Kepelatihan. *Skripsi*: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 082/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth. : Pimpinan PRSI DIY

10 Februari 2015

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Brian Yudhi Hertanto
NIM : 11602241053
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 16 Februari s.d 28 Februari 2015
Tempat/obyek : Klub Renang Resmi di Daerah Istimewa Yogyakarta
Judul Skripsi : Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
Des Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Pengprov PRSI DIY
2. Perkumpulan Renang DIY
3. Kaprodi PKO
4. Pembimbing TAS
5. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Daftar Pelatih Renang di Pengprov PRSI DIY

PENDATAAN : TENAGA PELATIH
 PENGPROV/CABOR : DIY/Renang
 ALAMAT,TLP,FAX,EM:
 CONTAC PERSON : Achadin Priyo Sudibyo 085878596676

No.	Cabor	Nama	Jenis Kelamin
1	2	3	4
1.	Renang	Yuso 1. Ismadi, S.Pd. 2. Titik K. S.Pd.Kor 3. Andi W. S.Pd Dolphin 1. Dede Wahyudi, M.Pd. 2. Sarmanto, S.Pd. Tirta Taruna 1. Drs. Y. Mulyono 2. Arif Rahmad, S.Pd. Tirta Agung 1. Agung P. Saleh, M.Pd. Oscar 1. Elias Carles P.N 2. Eko Cahyono, SPd 3. Sri Suarsih, S.Or Tirta Alvita 1. Tri Sugiyono, S.Pd Arwana 1. Bambang Supriyadi, S.Pd. 2. Wisnu Haryo Suseno, S.Pd. Tirta Amanda 1. Danang Prio Sembodo Selabora 1. Agus Supriyanto, M.Si	L P L L L L L L L P L L L L L

Pengprov PRSI DIY,
 a.n. Ketua Umum

 Achadin Priyo Sudibyo
 Sekretaris 2

Lampiran 3. Butir Tes Penelitian

TES PENELITIAN

Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta.

A. Biodata Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : L/ P

Umur :

Pelatih di Klub :

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d dengan menggunakan tanda (X) pada pilihan jawaban yang anda anggap benar.
2. Apabila soal berupa uraian/ menuliskan alasan maka jawab dengan mengisi pada kotak yang disediakan.
3. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti, dan jangan mengosongkan jawaban.
4. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti.

SOAL

1. Pengertian dari program latihan adalah...
 - a. Materi latihan yang disusun secara sistematis yang akan dilaksanakan menggunakan metode yang benar dalam proses latihan.
 - b. Kegiatan berlatih melatih yang disusun oleh pelatih untuk dijalankan atlet dalam proses latihan.
 - c. Materi latihan yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan kemampuan atlet dalam proses berlatih melatih.

- d. Perencanaan materi latihan dalam jangka waktu satu tahun yang disusun untuk mengevaluasi kegiatan berlatih melatih atlet.
2. Dibawah ini adalah alasan mengapa perencanaan latihan sangat penting untuk dibuat, kecuali...
- a. Panduan kegiatan berlatih melatih yang terorganisir
 - b. Menghilangkan faktor kebetulan dalam pencapaian prestasi
 - c. Menjadikan atlet berprestasi dalam setiap kejuaraan
 - d. Mempercepat tercapainya prestasi maksimal
3. Pengertian Perencanaan Latihan Jangka panjang adalah...
- a. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan kurang dari 6 bulan
 - b. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 6 bulan sampai 1 tahun
 - c. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 1 tahun kurang dari 2 tahun
 - d. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 2 tahun
4. Perencanaan Jangka Panjang merupakan ciri-ciri dari latihan...
- a. Latihan Modern
 - b. Latihan Kuno
 - c. Latihan Efisien
 - d. Latihan Sangat Panjang
5. Dalam menyusun perencanaan latihan jangka panjang harus mengacu pada...
- a. Intensitas Latihan
 - b. Volume Latihan
 - c. Prinsip Latihan

- d. Dosis Latihan
6. Ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung merupakan pengertian dari...
- a. Intensitas Latihan
 - b. Volume Latihan
 - c. Prinsip Latihan
 - d. Dosis Latihan
7. Bagaimana cara untuk meningkatkan intensitas latihan!
-
8. Apa yang anda pertimbangkan dalam melatihkan spesifikasi gaya pada seorang atlet renang...
- a. Kebutuhan energi, metode latihan, umur/KU atlet
 - b. Kebutuhan energi, metode latihan, kelompok otot yang terlibat
 - c. Kebutuhan energi, metode latihan, nutrisi
 - d. Kebutuhan energi, kelompok otot yang terlibat, nutrisi
9. Ada berapa tahap dalam perencanaan latihan jangka panjang....
- a. 2 tahap
 - b. 3 tahap
 - c. 4 tahap
 - d. 5 tahap

- | |
|--|
| |
|--|

14. Metode latihan apa yang anda berikan bagi atlet renang pemula yang baru mulai belajar berenang!



15. Latihan tahap menengah dalam perencanaan jangka panjang dilaksanakan dalam waktu...

- a. 1 tahun setelah tahap dasar
- b. 2 tahun setelah tahap dasar
- c. 3 tahun setelah tahap dasar
- d. 6 bulan setelah tahap dasar

16. Tujuan dari latihan tahap menengah dalam renang adalah, ...

- a. Latihan keterampilan dasar berenang
- b. Pengembangan performa gaya spesialisasi
- c. Banyak pengalaman gerak yang berbeda
- d. Latihan pengenalan atlet dengan air

17. Berikan alasan dari jawaban yang anda pilih pada soal **No.16!**



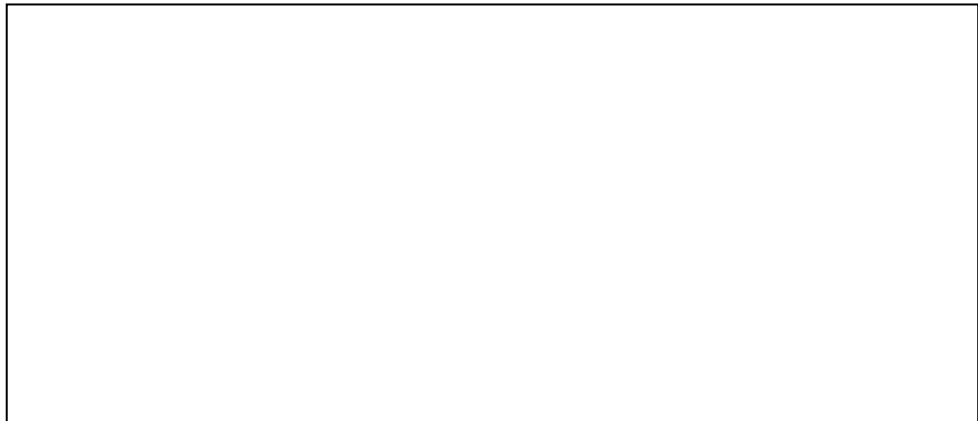
18. Sasaran atau isi latihan pada tahap menengah adalah, kecuali...
- a. Memperbaiki kemampuan koordinasi
 - b. Mengajarkan keterampilan yang lebih sulit
 - c. Kebebasan dalam memilih taktik
 - d. Latihan fisik khusus mengarah pada spesialisasi
19. Tujuan dari latihan tahap lanjutan dalam perencanaan latihan jangka panjang adalah....
- a. Pengembangan kapasitas fisik atlet
 - b. Pengembangan koordinasi gerak
 - c. Mencapai prestasi setinggi-tingginya
 - d. Pengembangan keterampilan dasar
20. Sasaran latihan dari tahap lanjutan adalah....
- a. Pemilihan gaya spesialisasi dalam renang
 - b. Latihan gerak teknik berenang yang baru
 - c. Melatih keterampilan dasar berenang
 - d. Pencapaian kondisi fisik yang paling prima
21. Berikan alasan dari jawaban yang anda pilih pada soal **No.20!**

--

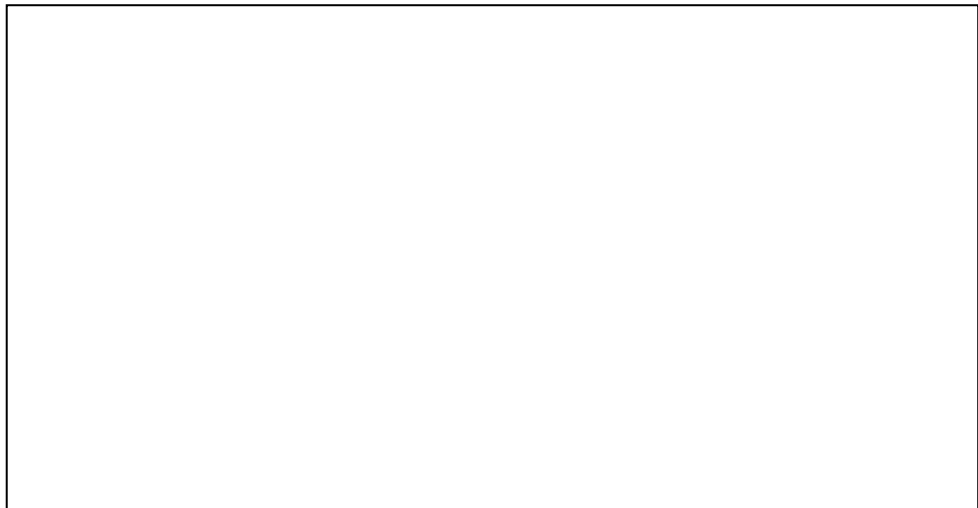
22. Metode Latihan apa yang cocok untuk atlet renang yang dalam waktu 2 minggu lagi akan mengikuti kompetisi...

- a. Metode Latihan Tapering
- b. Metode Latihan Sprint
- c. Metode Latihan Teknik
- d. Metode Taktik dan Teknik

23. Berikan alasan dari jawaban yang anda pilih pada soal **No.22!**



24. Prestasi adalah tujuan utama seorang atlet. Setelah prestasi puncak atlet tercapai, materi latihan apa yang selanjutnya akan anda berikan....



Lampiran 4. Surat Persetujuan Expert Judgement

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd.

NIP : 19560315 197903 1 006

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrumen dan butir soal yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“Tingkat Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta”

Lembar instrumen penelitian tersebut disusun oleh:

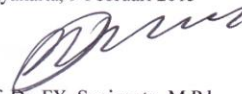
Nama : Brian Yudhi Hertanto

NIM : 11602241053

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Februari 2015



Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd

NIP. 19560315 197903 1 006

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Tirtawirya, M.Or.

NIP : 19740829 200312 1 002

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrumen dan butir soal yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“Tingkat Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta”

Lembar instrumen penelitian tersebut disusun oleh:

Nama : Brian Yudhi Hertanto

NIM : 11602241053

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Februari 2015



Devi Tirtawirya, M.Or.

NIP. 19740829 200312 1 002

Lampiran 5. Kisi-Kisi Tes Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir Pilihan Ganda	No Butir Uraian
Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan Jangka Panjang	Program Latihan	Pengertian program Latihan	1	-
		Pentingnya program latihan	2	-
	Penyusunan Program Latihan jangka panjang	Penyusunan program latihan jangka panjang	3, 4	-
		Penyusunan program mengacu pada prinsip latihan	5, 6, 7, 8	7
	Tahap-Tahap	Tahap-tahap program latihan jangka panjang	9, 10	-
	Penentuan Sasaran dan tujuan	Tahap dasar	11, 12	13, 14
		Tahap Menengah	15, 16	17, 18
		Tahap Lanjutan	19, 20, 22	21, 23, 24
	Total Soal			24

Lampiran 6. Data Mentah Penelitian

DATA MENTAH

=====

Jumlah Subyek= 16

Jumlah Butir Soal= 17

Jumlah Pilihan Jawaban= 4

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\PELATIH HAH.ANA

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru -----> No. Butir Asli ---> Nama Subyek Kunci ->	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Ismadi, S.Pd	a	c	d	a	c	a	b	b	a
2	2	Andi W, S.Pd	a	b	d	a	a	c	a	b	a
3	3	Dede Wahyudi, M.Pd	c	b	d	a	a	a	a	b	a
4	4	Sarmanto, S.Pd	a	d	d	a	c	d	a	b	a
5	5	Wisnu Haryo Suseno, S.Pd	c	b	d	a	c	a	a	b	a
6	6	Agung P. Saleh, M.Pd	a	c	d	a	c	a	a	c	c
7	7	Titik K, S.Pd.Kor	a	b	b	a	a	b	a	a	c
8	8	Tri Sugiyono, S.Pd	a	b	d	c	d	d	a	b	b
9	9	Eko Cahyono, S.Pd	a	d	c	c	c	a	a	c	c
10	10	Arif Rahmad, S.Pd	c	b	b	c	c	a	b	b	a
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	a	b	b	a	c	a	a	b	c
12	12	Elias Carles P.N	a	b	d	d	c	a	d	b	d
13	13	Danang Prio Sembodo	a	d	d	c	c	d	a	c	d
14	14	Sri Suarsih, S.Or	a	b	d	a	c	a	a	d	c
15	15	Agus Supriyanto, M.Si	a	c	d	a	c	a	a	c	c
16	16	Drs. Y. Mulyono	a	b	d	a	c	a	a	d	c

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru -----> No. Butir Asli ---> Nama Subyek Kunci ->	10	11	12	13	14	15	16	17
1	1	Ismadi, S.Pd	a	d	a	b	c	c	d	a
2	2	Andi W, S.Pd	a	d	a	b	c	c	d	a
3	3	Dede Wahyudi, M.Pd	a	d	c	c	d	a	a	a
4	4	Sarmanto, S.Pd	a	d	c	a	d	c	d	a
5	5	Wisnu Haryo Suseno, S.Pd	a	d	c	c	c	c	d	a
6	6	Agung P. Saleh, M.Pd	a	d	a	b	c	a	d	a
7	7	Titik K, S.Pd.Kor	c	b	d	b	b	c	d	b
8	8	Tri Sugiyono, S.Pd	a	d	b	b	a	a	a	a
9	9	Eko Cahyono, S.Pd	c	d	b	b	c	c	d	a
10	10	Arif Rahmad, S.Pd	c	d	a	c	d	c	a	d
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	c	d	b	b	c	a	d	d
12	12	Elias Carles P.N	c	d	a	b	c	c	d	a
13	13	Danang Prio Sembodo	c	d	d	c	a	c	a	b
14	14	Sri Suarsih, S.Or	a	d	b	b	c	c	d	a
15	15	Agus Supriyanto, M.Si	c	d	c	b	c	c	d	a
16	16	Drs. Y. Mulyono	a	d	a	b	c	a	d	a

DATA MENTAH
=====

Jumlah Subyek= 16

Jumlah Butir Soal= 7

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\DATA SOAL URAIAN.AUR

Nomor	Nomor	No. Butir Baru ---->	1	2	3	4	5	6	7
Urut	Subyek	No. Butir Asli --->	1	2	3	4	5	6	7
		Nama Skor Ideal ->	1	1	1	1	1	1	1
1	1	Ismadi, S.Pd	1	1	1	1	1	1	0
2	2	Andi W, S.Pd	0	0	1	0	0	0	0
3	3	Dede Wahyudi, M.Pd	0	0	0	0	0	1	0
4	4	Sarmanto, S.Pd	1	0	1	0	1	1	1
5	5	Wisnu Haryo Suseno, S.Pd	1	0	1	0	0	0	0
6	6	Agung P. Saleh, M.Pd	1	1	1	1	1	1	1
7	7	Titik K, S.Pd.Kor	0	1	1	1	0	1	0
8	8	Tri Sugiyono, S.Pd	0	1	1	0	0	1	1
9	9	Eko Cahyono, S.Pd	0	1	1	1	1	0	0
10	10	Arif Rahmad, S.Pd	0	0	1	0	0	0	0
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	0	0	0	0	0	0	0
12	12	Elias Carles P.N	0	0	1	1	1	1	0
13	13	Danang Prio Sembodo	0	0	1	0	0	0	0
14	14	Sri Suarsih, S.Or	0	0	1	0	1	0	0
15	15	Agus Supriyanto, M.Si	0	1	1	1	0	1	0
16	16	Drs. Y. Mulyono	1	1	0	1	1	1	0

Lampiran 7. Data Valid Penelitian

Soal	Butir Soal Pilihan Ganda																								PG	URAIAN	Skor Total	Data Valid
No Urut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
No Soal	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	15	16	18	19	20	22	7	13	14	17	21	23	24				
No Nama Responden	Skor																											
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0				
2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1				
3	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0				
4	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0				
5	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1				
6	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1				
7	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0				
8	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
9	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0				
10	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0				
11	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0				
12	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1				
13	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0				
14	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0				
15	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0				
16	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0				
Skor Ideal Maksimum																												
Skor Ideal Minimum																												
15																												
0																												

Lampiran 8. Uji Validitas

KORELASI SKOR BUTIR DG SKOR TOTAL =====

Jumlah Subyek= 16

Butir Soal= 17

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\PELATIH HAHA.ANA

No Butir Baru	No Butir Asli	Korelasi	Signifikansi
1	1	0.119	-
2	2	0.535	Signifikan
3	3	0.482	Signifikan
4	4	0.451	Signifikan
5	5	0.482	Signifikan
6	6	0.551	Sangat Signifikan
7	7	-0.192	-
8	8	-0.093	-
9	9	0.000	-
10	10	0.468	Signifikan
11	11	0.479	Signifikan
12	12	0.451	Signifikan
13	13	0.300	-
14	14	0.767	Sangat Signifikan
15	15	0.050	-
16	16	0.643	Sangat Signifikan
17	17	0.601	Sangat Signifikan

KORELASI SKOR BUTIR DG SKOR TOTAL =====

Jumlah Subyek= 16

Butir Soal= 7

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\DATA SOAL URAIAN.AUR

No Butir Baru	No Butir Asli	Korelasi	Signifikansi
1	1	0.609	Signifikan
2	2	0.734	Sangat Signifikan
3	3	0.284	-
4	4	0.734	Sangat Signifikan
5	5	0.671	Signifikan
6	6	0.710	Sangat Signifikan
7	7	0.514	-

Catatan: Batas signifikansi koefisien korelasi sebagaai berikut:

df (N-2)	P=0,05	P=0,01	df (N-2)	P=0,05	P=0,01
10	0,576	0,708	60	0,250	0,325
15	0,482	0,606	70	0,233	0,302
20	0,423	0,549	80	0,217	0,283
25	0,381	0,496	90	0,205	0,267
30	0,349	0,449	100	0,195	0,254
40	0,304	0,393	125	0,174	0,228
50	0,273	0,354	>150	0,159	0,208

Bila koefisien = 0,000 berarti tidak dapat dihitung.

Lampiran 9. Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	16	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.741	24

Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		jumlah
N		16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	13.19
	Std. Deviation	4.167
Most Extreme Differences	Absolute	.155
	Positive	.155
	Negative	-.125
Kolmogorov-Smirnov Z		.620
Asymp. Sig. (2-tailed)		.837

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 11. Analisis Tingkat Kesukaran

TINGKAT KESUKARAN
=====

Jumlah Subyek= 16

Butir Soal= 17

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\PELATIH HAHA.ANA

No Butir Baru	No Butir Asli	Jml Betul	Tkt. Kesukaran(%)	Tafsiran
1	1	13	81.25	Mudah
2	2	3	18.75	Sukar
3	3	12	75.00	Mudah
4	4	11	68.75	Sedang
5	5	12	75.00	Mudah
6	6	11	68.75	Sedang
7	7	1	6.25	Sangat Sukar
8	8	8	50.00	Sedang
9	9	5	31.25	Sedang
10	10	9	56.25	Sedang
11	11	15	93.75	Sangat Mudah
12	12	5	31.25	Sedang
13	13	11	68.75	Sedang
14	14	10	62.50	Sedang
15	15	11	68.75	Sedang
16	16	12	75.00	Mudah
17	17	11	68.75	Sedang

TINGKAT KESUKARAN
=====

Jumlah Subyek= 16

Butir Soal= 7

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\DATA SOAL URAIAN.AUR

No Butir Baru	No Butir Asli	Tkt. Kesukaran(%)	Tafsiran
1	1	50.00	Sedang
2	2	37.50	Sedang
3	3	62.50	Sedang
4	4	37.50	Sedang
5	5	50.00	Sedang
6	6	62.50	Sedang
7	7	25.00	Sukar

Lampiran 12. Kategorisasi Pemahaman Pelatih


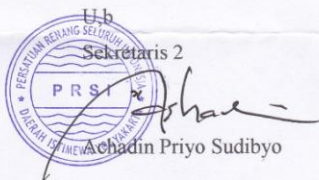
$$Mi = \frac{1}{2} \times Skor\ Max\ Ideal + Skor\ Min\ Ideal$$

$$SDi = \frac{1}{6} \times Skor\ Max\ Ideal + Skor\ Min\ Ideal$$

Mean Ideal	Konstanta	Std.Dev Ideal	Batas
7.5	1.5	2.50	11.25
7.5	0.5	2.50	8.75
7.5	0.5	2.50	6.25
7.5	1.5	2.50	3.75
7.5	1.5	2.50	3.75

No	Kategori Kurva Normal	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$11.25 < X$	Sangat Tinggi	3	18.75%
2	$8.75 < X \leq 11.25$	Tinggi	5	31.25%
3	$6.25 < X \leq 8.75$	Sedang	2	12.50%
4	$3.75 < X \leq 6.25$	Rendah	5	31.25%
5	$X \leq 3.75$	Sangat Rendah	1	6.25%
N			16	100.00%

Lampiran 13. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian

	<p>PENGURUS PROVINSI PERSATUAN RENANG SELURUH INDONESIA (PRSI) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA Sekretariat: Kolam Renang FIK UNY, Kuningan, Yogyakarta Telp. (0274) 515537 Email: prsidiy@gmail.com</p>
<p style="text-align: right;">Yogyakarta, 16 Maret 2015</p>	
<p style="text-align: center;">SURAT KETERANGAN NOMOR : 142/PRSI-DIY/III/2015</p>	
<p>Salam Olahraga</p> <p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk penulisan tugas akhir skripsi diperlukan penelitian dengan ini kani menerangkan bahwa :</p> <p>Nama : Brian Yudhi Hertanto NIM : 11602241053 Prgram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga</p> <p>telah melakukan penelitiannya dengan melakukan pengambilan data di Perkumpulan Renang yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta .</p> <p>Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
	<p style="text-align: right;">Ketua Umum</p> <p style="text-align: right;">U.b</p> <p style="text-align: right;">Sekretaris 2</p> <p style="text-align: right;">Achadin Priyo Sudibyo</p> 
<p>Tembusan :</p> <p>1. Ketua Pengrov PRSI DIY sebagai laporan 2. Arsip</p>	

Lampirn 14. Data Pendidikan dan Lisensi Pelatih

No	Nama	Klub	Pendidikan S1	Lisensi
1	Ismadi, S.Pd	Yuso	S1 PKL	Nasional B
2	Titik K, S.Pd.Kor		S1 PKL	Lisensi C
3	Andi W, S.Pd		S1 PJKR	-
4	Dede Wahyudi, M.Pd	Dolphin	S1 Kepelatihan	Lisensi A
5	Sarmanto, S.Pd		S1 FIK	Daerah B
6	Drs. Y. Mulyono	Tirta Taruna	S1 Kepelatihan	A, B, C
7	Arif Rahman, S.Pd		S1 PJKR	-
8	Agung P. Saleh, M.Pd	Tirta Agung	S1 Pendidikan Kepelatihan	Nasional B
9	Elias Carles PN	Oscar	S1 PKL	Nasional B
10	Eko Cahyono, S.Pd		S1 PJKR	-
11	Sri Suarsih, S.Or		S1 IKORA	-
12	Tri Sugiyono, S.Pd	Tirta Alvita	S1 Pendidikan Kepelatihan	-
13	Bambang Supriyadi, S.Pd	Arwana	S1 Pendidikan Olahraga	Nasional B
14	Wisnu Haryo Suseno, S.Pd		S1 PJKR	-
15	Danang Prio Sembodo	Tirta Amanda	S1 PJKR	Lisensi C
16	Agus Supriyanto, M.Si	Selabora	S1 Pendidikan Kepelatihan	A, B, C, D